



Rezepte > Frühstück

Apfel-Porridge mit Walnüssen und Cranberries

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Walnuskerne	2 EL
Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Sojadrink	500 ml
Wasser	300 ml
Brauner Zucker	
Cranberries, getrocknet	30 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Walnuskerne grob hacken.
2. Haferflocken in einem Topf mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Sojadrink, Wasser und Äpfel in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.
3. Apfel-Porridge mit Zucker abschmecken, auf Schalen verteilen und mit Walnusskernen und Cranberries garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	318 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g